

Cassolette de poissons et de fruits de mer

Ingrédients :

- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 30 gr de beurre
- 15 cl de crème fraîche
- Farine pour le roux blond
- Citron
- 80 à 100gr/ personne de filet de poissons à chair ferme (lotte, rascasse, sole, julienne).
- 1 noix de St Jacques/personne
- 3 à 5 moules/personne
- 1 crevette/personne
- 1 petit Champignon de paris/personne

On peut aussi faire plus économique avec du cocktail de fruits de mer congelés

Pratique :

- Après avoir réalisé le fumet de poisson, le faire réduire un peu, saler le poisson, les coquilles St Jacques.
- Dans une casserole remplie d'eau bouillante, faite pocher seulement les poissons 2 à 3 mn selon l'épaisseur et réserver.
- Nettoyer champignons, les couper en lamelles fines. Dans une poêle faire revenir le beurre, verser les champignons et le jus de citron.
- Les moules seront nettoyées, lavées et mis dans un faitout sur feu vif avec 1 branches de thym, 2 feuilles de laurier, du fenouil et de l'ail. Le jus sera filtré et versé dans la préparation du fumet de poissons.
- Dans une autre poêle juste un peu graissée avec de l'huile d'olive faites revenir rapidement seulement quelques minutes, les crevettes qui seront décortiquées et les coquilles St Jacques sur chaque face.
- Dans une casserole faire un roux blond : Faire fondre le beurre, une fois fondu rajouter la farine ou de la maïzena bien mélanger avec une cuillère en bois. Une fois que la consistance du beurre et de la farine forme une pâte qui mousse, baisser le feu et ajouter le fumet de poisson, remuer et ajouter la crème fraîche et laisser un peu épaissir comme une sauce légère.
- Répartir tous les ingrédients dans les cassolettes et versez-y un peu de sauce dessus.
- Mettre au four 200°C, 20 minutes, sans que cela gratine la surface.